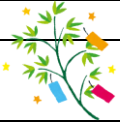


2025年07月

献立表

苗場保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	もち麦入りごはん 麻婆豆腐 粉ふさいも みそ汁	どうもろこし にぼし	七分つき米、じゃがいも、はるさめ、ごま油、もち麦、焼ふ、片栗粉、てんさい含蜜糖、米	木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	どうもろこし、トマト、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、しょうが、干しいたけ、あおのり	おこめせんべい にぼし
2	水	納豆ごはん さばのみそ煮 磯和え みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、ごま油、てんさい含蜜糖	さば、納豆、豚肉(肩)、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、れんこん、えのきたけ、たけのこ(水煮缶)、しょうが、刻みりのり、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
3	木	黒米入りごはん ミートローフ ごま酢あえ みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、黒米、油、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、木綿豆腐、豚レバー、さば、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、れんこん、えのきたけ、切り干しだいこん、ごぼう、いんげん、ごま、生わかめ、ねぎ	おこめせんべい にぼし
4	金	納豆ごはん かれいものフライ 甘酢あえ みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、揚げ油、中力粉、パン粉、てんさい含蜜糖	かれい、納豆、いわし(煮干し)、豆みそ、きな粉	キャベツ、レモン、まいたけ、にんじん、コーン缶、ごま、切り干しだいこん、いんげん、しょうが、あおさ	おこめせんべい にぼし
5	土	うどん ツナ和え	大葉みそおにぎり にぼし	ゆでうどん、米、ごま油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉、油揚げ、にぼし、ツナ油漬缶、豆みそ	ズッキーニ、たまねぎ、トマト、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、まいたけ、しそ、コーン缶、生わかめ、ごま	おこめせんべい にぼし
6	日						
7	月						
8	火	もち麦入りごはん ほっけ焼き 夏野菜のかさね煮 みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、もち麦、オリーブ油	ほっけ、木綿豆腐、納豆、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、なす、たまねぎ、トマト、ズッキーニ、いんげん、えのきたけ、しめじ、ホールトマト缶詰、ねぎ、あおさ	おこめせんべい にぼし
9	水	ごはん 肉じゃが 梅かつお和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、さけ(塩)、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、なす、まいたけ、オクラ、しいたけ、切り干しだいこん、うめ干し、焼きのり、ごま	おこめせんべい にぼし
10	木	黒米入りごはん あじの磯部揚げ ポン酢和え みそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、揚げ油、ごま油、黒米、米粉、中力粉、塩麹、てんさい含蜜糖	あじ、豆みそ、にぼし、大豆(乾)、ちりめんじゃこ、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、まいたけ、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶、ごま、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
11	金	お弁当の日 	せんべい にぼし	米	いわし(煮干し)		おこめせんべい にぼし
12	土	豚丼 ゆかり和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、じゃがいも、油	豚肉(ロース)、ちりめんじゃこ、油揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、ねぎ、スナックえんどう、こまつな、切り干しだいこん、しょうが、ごま、生わかめ、刻みこんぶ、にんにく	おこめせんべい にぼし
13	日						
14	月	ごはん ケチャップ炒め ちくわときゅうりの和え物 みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、ちくわ、豆みそ、豚ひき肉、にぼし、厚けずり、凍り豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、きゅうり、まいたけ、ごま、ひじき	おこめせんべい にぼし
15	火	もち麦入りごはん 夏野菜と厚揚げのちゃんぶるー かぼちゃ煮 みそ汁	どうもろこし にぼし	七分つき米、ごま油、もち麦、片栗粉、てんさい含蜜糖、米	厚揚げ、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり	どうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、なめこ、えのきたけ、しょうが、あおさのり	おこめせんべい にぼし
16	水	納豆ごはん さばのみそ煮 磯和え みそ汁	冷やしうどん にぼし	七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、米	さば、納豆、豆みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、いんげん、まいたけ、オクラ、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、刻みりのり、焼きのり、しょうが	おこめせんべい にぼし

<ミネラルふりかけ 大活躍!!>

現代っ子のミネラル不足解消とお米がススム!! ミネラルたっぷりのふりかけをご紹介します♪(園のおやつでも提供)

【材料】

- ・ちりめんじゃこ・煮干し・いりごま・あおのり・花かつお
- 【味付け】
- ・キパワーソルト・お酢

白いご飯が苦手な子にも好評です！

カルシウムも摂れます！

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	黒米入りごはん ミートローフ ごま酢あえ みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、黒米、油、ごま油、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(肩)、豚レバー、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、れんこん、えのきたけ、切り干しだいこん、ごぼう、たけのこ(水煮缶)、まいたけ、ごま、生わかめ	おこめせんべい にぼし
18	金	納豆ごはん かれいものフライ 甘酢あえ みそ汁	じゃこごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、揚げ油、中力粉、パン粉、てんさい含蜜糖	かれい、納豆、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、えだまめ、レモン、まいたけ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、ごま、いんげん、生わかめ、しょうが	おこめせんべい にぼし
19	土	うどん ツナ和え	大葉みそおにぎり にぼし	ゆでうどん、米、ごま油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉、油揚げ、にぼし、ツナ油漬缶、豆みそ	ズッキーニ、たまねぎ、トマト、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、まいたけ、しそ、ごま、コーン缶、生わかめ	おこめせんべい にぼし
20	日						
21	月	海の日					
22	火	もち麦入りごはん ほっけ焼き 夏野菜のかさね煮 みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、もち麦、油、オリーブ油、焼ふ	ほっけ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	なす、にんじん、たまねぎ、トマト、ズッキーニ、キャベツ、まいたけ、しめじ、いんげん、ホールトマト缶詰、生わかめ、ごま	おこめせんべい にぼし
23	水	納豆ごはん みそ炒め煮 梅かつお和え みそ汁	きんぴらクッキー にぼし	七分つき米、中力粉、油、じゃがいも、てんさい含蜜糖、米	納豆、豚肉(もも)、豆みそ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、厚けずり、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なす、トマト、えのきたけ、ごぼう、ピーマン、いんげん、切り干しだいこん、生わかめ、ごま、うめ干し	おこめせんべい にぼし
24	木	黒米入りごはん あじの磯部揚げ ポン酢和え みそ汁	まめめ味噌ごはん にぼし	七分つき米、米、揚げ油、黒米、米粉、中力粉、こめ油、片栗粉、塩麹、てんさい含蜜糖	あじ、豆みそ、にぼし、大豆(乾)、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、まいたけ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
25	金	夏のキーマカレー 酢の物	どうもろこし にぼし	米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、にぼし、大豆(乾)、ツナ油漬缶	どうもろこし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、もやし、きゅうり、ホールトマト缶詰、トマト、なす、ピーマン、まいたけ、生わかめ、しょうが	おこめせんべい にぼし
26	土	豚丼 ゆかり和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、じゃがいも、油	豚肉(ロース)、ちりめんじゃこ、油揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、ねぎ、スナックえんどう、こまつな、切り干しだいこん、しょうが、ごま、生わかめ、刻みこんぶ、にんにく	おこめせんべい にぼし
27	日						
28	月	ごはん ケチャップ炒め ちくわときゅうりの和え物 みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、ちくわ、豆みそ、豚ひき肉、豚レバー、にぼし、厚けずり、凍り豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、きゅうり、まいたけ、ごま、ひじき	おこめせんべい にぼし
29	火	もち麦入りごはん 夏野菜と厚揚げのちゃんぶるー かぼちゃ煮 みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、ごま油、もち麦、油、片栗粉、てんさい含蜜糖	厚揚げ、豚ひき肉、納豆、豆みそ、にぼし、厚けずり	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、なめこ、えのきたけ、いんげん、ねぎ、しょうが、あおさのり	おこめせんべい にぼし
30	水	ごはん 鮭のごま焼き じゃがひじき みそ汁	コンコン寿司 にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、こめ油、塩麹、てんさい含蜜糖	さけ、木綿豆腐、油揚げ、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、ブロッコリー、ごま、えのきたけ、ごぼう、オクラ、ひじき、干しいたけ、しょうが、焼きのり	おこめせんべい にぼし
31	木	納豆黒米入りごはん 豚肉の塩麹炒め ごま酢和え みそ汁	梅じゃこごはん にぼし	七分つき米、米、黒米、油、塩麹、てんさい含蜜糖、片栗粉	納豆、豚肉(肩ロース)、豆みそ、豚レバー、にぼし、ツナ油漬缶、ちりめんじゃこ、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、コーン缶、エリンギ、ごま、生わかめ、うめ干し、にんにく	おこめせんべい にぼし
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エ ネ ル ギ ー	505 kcal	鉄	3.5 mg
				たん ぱ く 質	21.4 g	カル シ ウ ム	182 mg
				脂 質	13.3 g	ビ タ ミ ン C	21 mg
				塩 分	1.4 g	食 物 繊 維	5.4 g

<熱中症予防&食欲増進メニュー> 7月の献立には酢(酸)が沢山!!

気温が30℃を超える日が多くなっています。子ども大人も食欲が低下しがちです💧そんな時は【酢(酸)】を使った料理はいかがでしょうか？酢の酸味は口の中の<味蕾(みらい)>を刺激し、唾液の分泌を促します。唾液は食べ物の消化を助けるだけではなく、味を感じやすくする働きもあります。食欲を増進させ、疲労回復にも効果があるとされています。したがって熱中症のリスクを減らすことにもつながります！



ごま酢和え・甘酢和え・梅かつお和え・ポン酢和え・ゆかり和え
コンコン寿司・梅じゃこごはん